MOOVYOO

TAPIS DE COURSE

TIGER



Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d’assembler et d’utiliser cet appareil. Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

1. Raccordez le câble d'alimentation du tapis de course à un circuit spécifique raccordé à la terre.
Cet appareil doit être correctement raccordé à la terre. En cas de panne, le raccordement à la terre constitue un chemin de moindre résistance pour le courant électrique permettant de réduire le risque d'électrocution.

2. Placez le tapis de course sur une surface propre et suffisamment plane de 2 x 1 m. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais susceptible de gêner la ventilation. Ne placez pas non plus le tapis de course à proximité d'une source d'humidité ou à l'extérieur.

3. Placez le tapis de course de manière à ce que la prise murale soit visible et accessible.

4. Ne démarrez **JAMAIS** le tapis de course si vous vous trouvez sur le tapis. Après avoir allumé l'appareil et réglé la vitesse, une pause est possible avant le démarrage du tapis. Restez **TOUJOURS** sur les patins situés sur les côtés du cadre jusqu'au démarrage du tapis.

5. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs ou amples pouvant s'accrocher aux pièces de l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport avec semelles en caoutchouc.

6. Débranchez toujours le câble d'alimentation avant de retirer le carter du moteur du tapis de course.

7. Veuillez tenir les enfants éloignés du tapis de course durant l'utilisation.

8. Maintenez en permanence les poignées lorsque vous commencez à marcher ou à

courir sur le tapis de course. Lâchez les poignées une fois que vous avez trouvé votre équilibre.

PRECAUTIONS IMPORTANTES

9. Fixez en permanence le câble de la goupille de sécurité à vos vêtements lorsque vous utilisez le tapis de course. Si la vitesse du tapis de course augmente de manière soudaine en raison d'un dysfonctionnement électronique ou si vous augmentez la vitesse par inadvertance, le tapis de course s'arrête dès que la goupille de sécurité est désengagée de la console.

10. Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez débrancher le câble d'alimentation et retirer la goupille de sécurité.

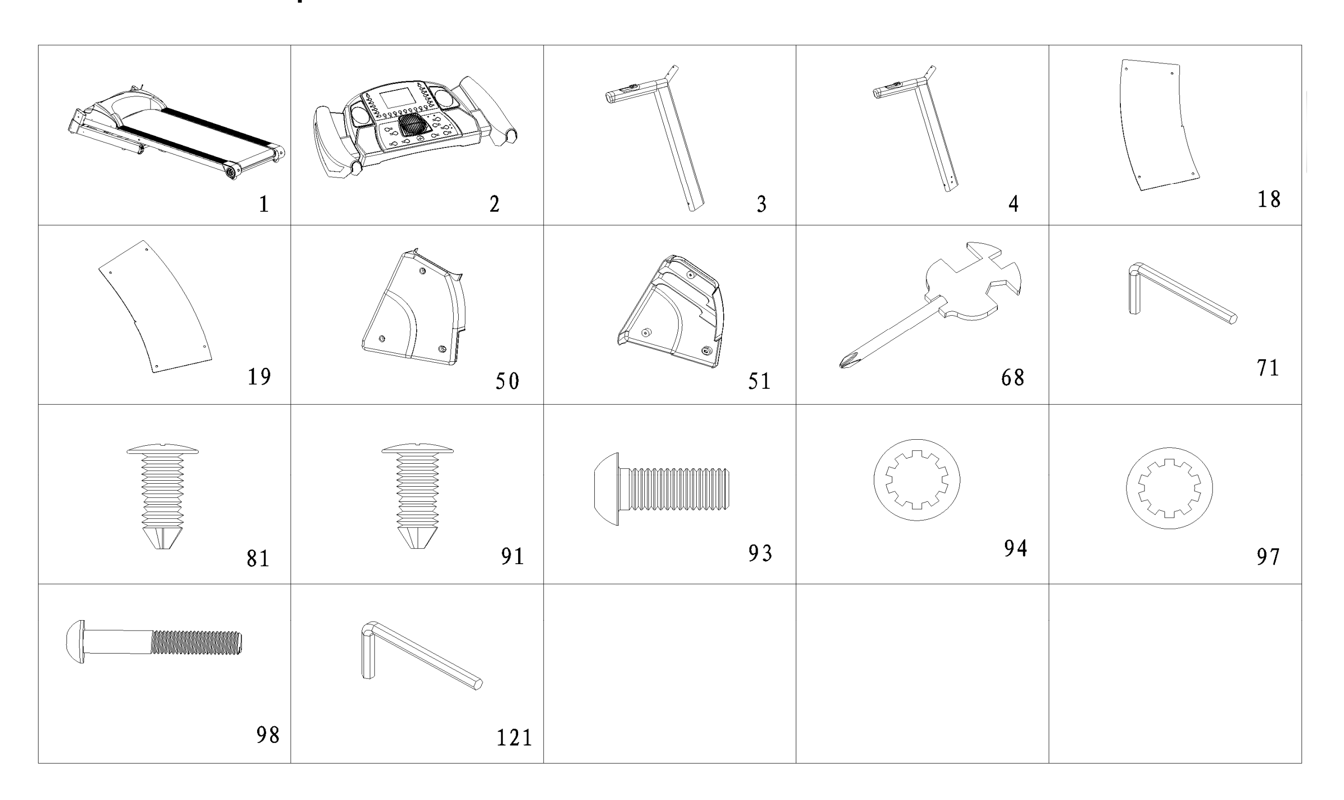
11. Avant de démarrer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin traitant qui vous aidera à établir la fréquence, l'intensité (zone cardiaque cible) et la durée des exercices selon votre âge et votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs ou une pression au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque anormal, un essoufflement excessif, un malaise ou autre durant les exercices, **ARRETEZ IMMEDIATEMENT** et consultez votre médecin traitant avant de continuer.

12. Si vous constatez des dommages ou une usure au niveau des fiches ou des câbles électriques, veuillez faire remplacer les pièces défectueuses par un électricien qualifié. N'essayez pas de les remplacer ou de les réparer vous-même.

13. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, ses techniciens ou toute personne qualifiée afin d'éviter tout risque.

14. Placez les pieds sur les patins avant d'utiliser le tapis de course et attachez toujours le câble de la goupille de sécurité à vos vêtements. Maintenez les poignées jusqu'à ce que le tapis ait atteint sa vitesse régulière (placez un pied sur

le tapis pour ressentir la vitesse du tapis). Pour éviter toute perte d'équilibre, veuillez ralentir la vitesse au maximum ou retirer la clé de sécurité. En cas d'urgence ou si la clé de sécurité n'est pas attachée, maintenez les poignées pour sauter sur les patins.



Liste des Pièces:

N°	DESCRIPTION	SPEC	QTE		N°	DESCRIPTION	SPEC	QTE
1	Cade principal		1		2	Console		1
3	Montant gauche		1		4	Montant droit		1
18	Carter vertical G		1		19	Carter vertical D		1
50	Carter inférieur G		1		51	Carter inférieur D		1
68	Clé six pans	S=13、14、15	1		71	Clé Allen 6#	6mm	1
81	Vis	ST4.2*13	8		91	Vis	ST4.2*12	6
93	Boulon	M10*25	8		94	Rondelle d'arrêt	10	8
97	Rondelle d'arrêt	8	4		98	Boulon	M8*52	4
121	Clé Allen 5#	5mm	1					

Outils d'Assemblage

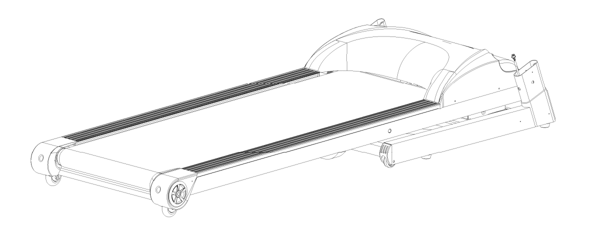
Clé à douilles / Clé Allen : 5mm 1 pièce 6mm 1 pièce

Tournevis : S=13、14、15 1 pièce

PROCEDURE D'ASSEMBLAGE

Note : N'allumez pas l'appareil avant la fin de l'assemblage.

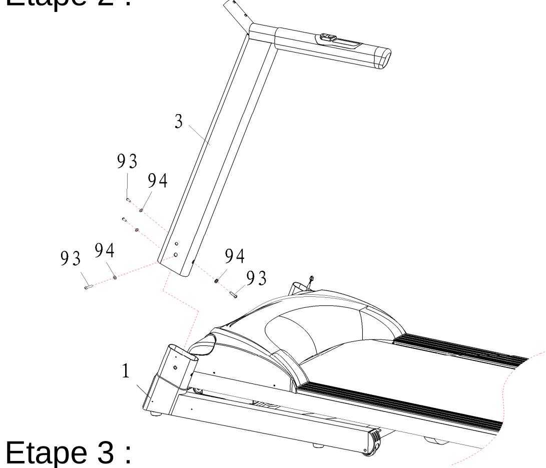
Etape 1 :



Ouvrez le carton，retirez les pièces ci-dessus et placez le CADRE PRINCIPAL sur le sol.

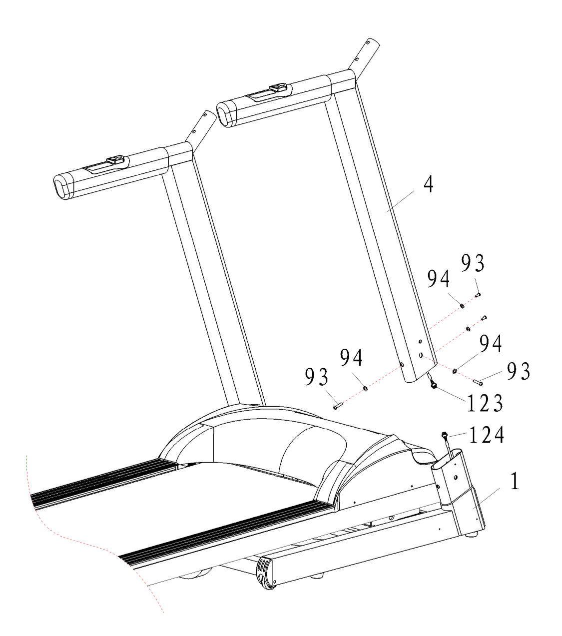
Attention : Avant d'assembler le carter arrière, veuillez appliquer les consignes ci-dessus et vérifier que tous les boulons sont bien serrés.

Etape 2 :



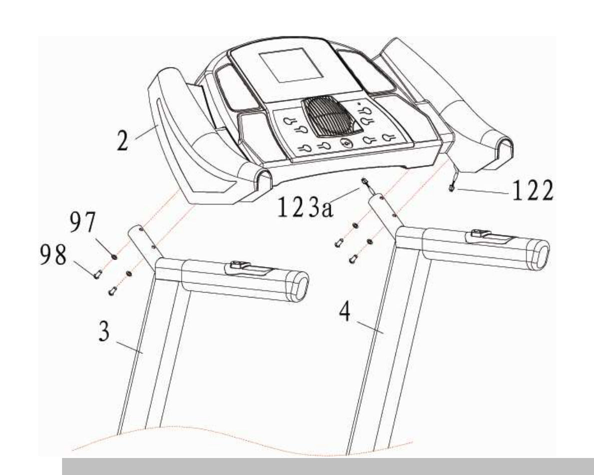
Insérez le montant gauche (3) dans le cadre principal et utilisez la Clé Allen 6# (71), le Boulon M10*25(93) et la rondelle d'arrêt (94) pour fixer le montant gauche sur le cadre principal.

Etape 3 :



Raccordez le câble intermédiaire (123) du montant (4) au câble inférieur (124) du cadre principal (1). Insérez ensuite le montant droit (4) au cadre principal et utilisez la Clé Allen 6# (71), le Boulon M10*25(93) et la rondelle d'arrêt (94) pour fixer le montant droit sur le cadre principal.

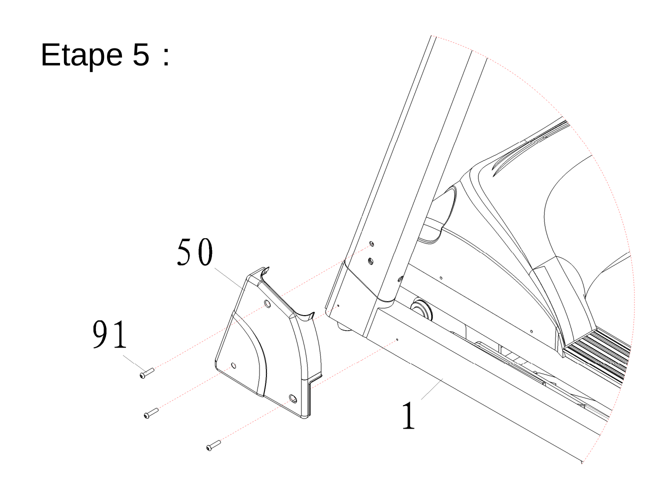
Etape 4 :



Raccordez le câble informatique (122) au câble intermédiaire (123a) du montant droit (4). Utilisez ensuite la Clé Allen 5# (121), le boulon M8*52 (98) et la rondelle d'arrêt (97) pour fixer la console sur le montant (3)(4)

Attention : La procédure ci-dessus doit être correctement appliquée avant d'allumer l'appareil. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation ci-dessous avant d'utiliser l'appareil.

Etape 5 :

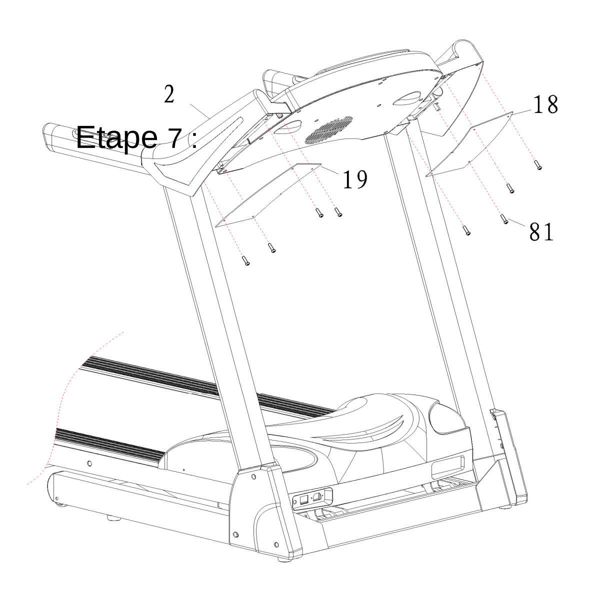


Utilisez le tournevis et la vis ST4.2*12(91) pour fixer le carter arrière gauche (50) sur le cadre principal (1)

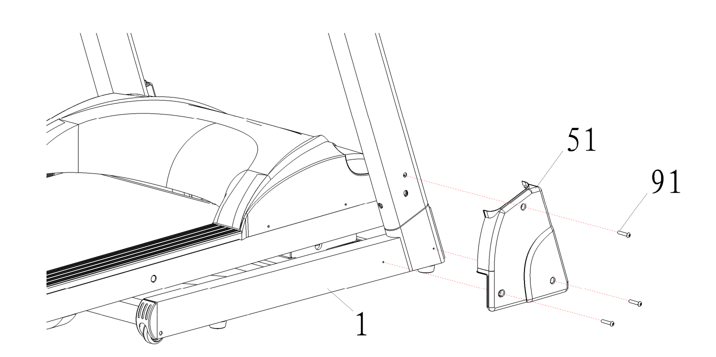
Etape 6 :

Utilisez le tournevis et la vis ST4.2*12(91) pour fixer le carter arrière droit (51) sur le cadre principal (1)

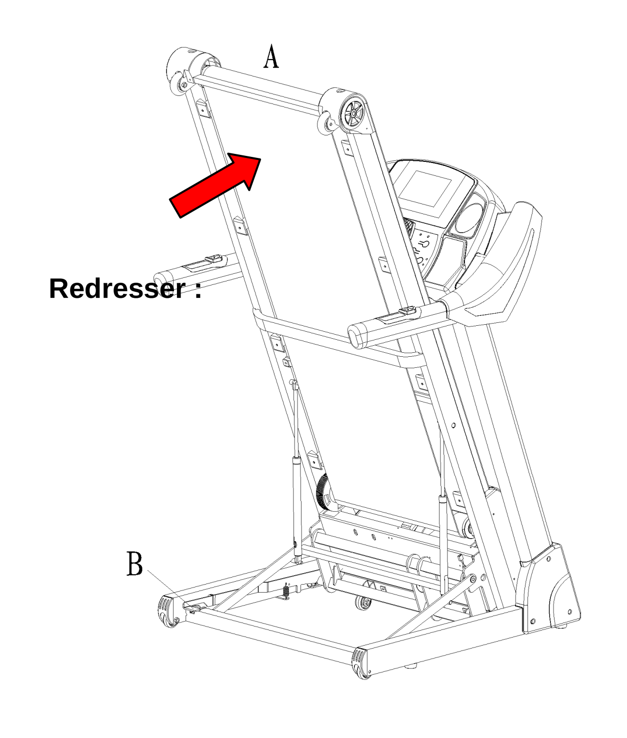
Etape 7 :



Utilisez le tournevis et la vis ST4.2*13(81) pour fixer le montant (18、19) sur la console (2)

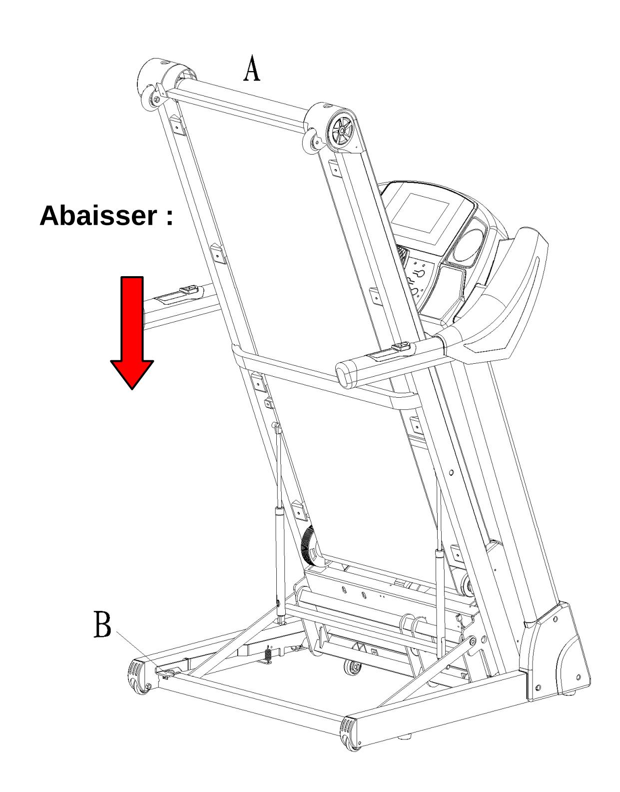


INSTRUCTIONS DE PLIAGE



1、Maintenez l’appareil au point A et

redressez le cadre principal comme indiqué par la flèche jusqu’à ce que vous entendiez le son du crochet de la pédale.



2. Maintenez l’appareil au point A et appuyez sur le crochet de la pédale (point B). Le cadre principal s’abaisse automatiquement.

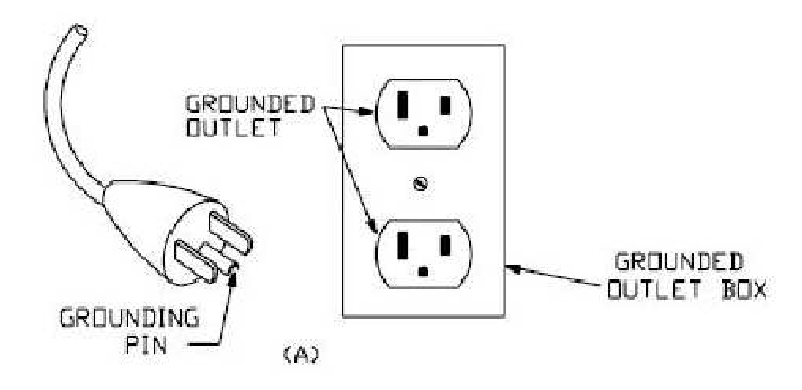
PARAMETRES TECHIQUES

DIMENSIONS APRES MONTAGE (mm)	1990*920*1350	PUISSANCE	SELON COMMANDE
DIMENSIONS APRES PLIAGE (mm)	960*920*1770	PUISSANCE DE SORTIE MAX	AS ORDER REQUIRE
TAPIS (mm)	1520*510	COURANT D'ENTREE	AS ORDER REQUIRE
POIDS NET	116KG	PLAGES DE VITESSES	1.0-20KM/h
NIVEAUX D'INCLINAISON	20 SECTIONS	POIDS MAX D'UTILISATION	125KG
ECRAN LCD	VITESSE TEMPS DISTANCE CALORIES PULSATIONS INCLINAISON		

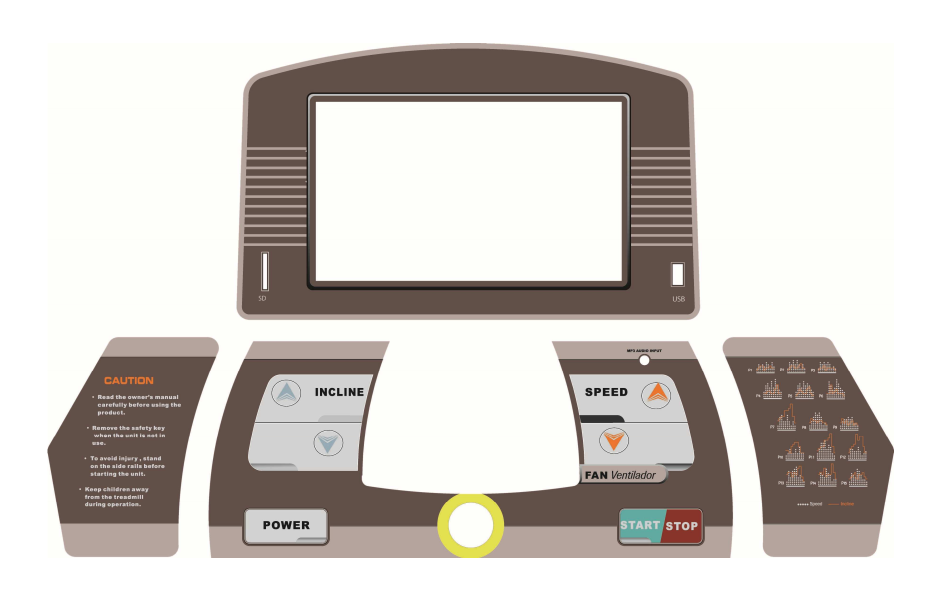
RACCORDEMENT A LA TERRE

Cet appareil doit être correctement raccordé à la terre. En cas de panne, le raccordement à la terre constitue un chemin de moindre résistance pour le courant électrique permettant de réduire le risque d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un câble contenant un conducteur et une fiche de raccordement à la terre. La fiche doit être branchée dans une sortie correctement installée et raccordée à la terre conformément aux codes locaux.

DANGER – Un raccordement inapproprié du conducteur de raccordement à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute sur le raccordement à la terre de cet appareil, veuillez le faire contrôler par un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche de cet appareil. Si elle ne correspond pas à la prise électrique, faites installez une prise appropriée par un électricien qualifié.
Cet appareil est destiné à une utilisation sur un circuit nominal 220 volts et dispose d'une fiche de raccordement à la terre comme indiqué sur l'illustration A ci-dessous. Veuillez vous assurer que l'appareil est raccordé à une prise électrique disposant de la même configuration que cette fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil.



GUIDE D'UTILISATION



ECRAN :

1. Cet appareil permet une utilisation tactile. L'interface d'utilisation permet à l'utilisation d'accéder en toute simplicité aux différentes fonctions.

2. Allumez l'appareil, fixez la goupille de sécurité sur le clavier pour que le système passe en mode stand-by.

3. Le système est paramétré en interne avec la Fonction Lecture Média et en externe avec une carte SD, un connecteur USB et des connecteurs MP3.

4. En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrête automatiquement.



ATTENTION

○ Durant l'utilisation, ne touchez pas l'écran avec des objets pointus (stylos, ongles…) et n'appuyez pas trop fort afin d'éviter tout dommage au niveau du tapis de course et de l'écran tactile.

1. Fenêtre « SPEED » : Plage de vitesses : 1,0-20KM/H ; Miles : 0,6-12MPH

2. Fenêtre « TIME » : Affiche la durée par tranches de 5 secondes. Le témoin lumineux s’allume. Affiche la durée de l’exercice de 0：00-99：59 à 99：59 avant de revenir à 0：00. A 0：00, le décompte de la durée de l’exercice redémarre.

3. Fenêtre « INC » : Affiche l’inclinaison. L’affichage par défaut est l’inclinaison. La plage est de 1-20%.

4. Fenêtre « PULSE » : Affiche les pulsations. Lorsque vous touchez la zone rythme cardiaque avec les deux mains, l’écran affiche les pulsations. La plage est de 50-200 par hypo/min. (Les données sont indiquées pour référence uniquement et ne doivent pas être utilisées dans un cadre médicale).

5. Fenêtre « DIST » : Affiche la distance de course (de 0 à 999). A 999, l’écran revient à 0. Le décompte redémarre à 0 puis l’appareil ralentit progressivement jusqu’à s’arrêter. L’écran affiche « End » et revient au mode de départ après 5 secondes.

6. Fenêtre « CAL » : Affiche les calories brûlées. La plage d’affichage des calories est de de 0 à 999. A 999, l’affichage revient à 0. Le décompte s’arrête à 0. L’appareil ralentit progressivement jusqu’à s’arrêter. L’écran affiche « End » et revient au mode de départ après 5 secondes.

FONCTIONS :

1. Bouton Musique : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir la fenêtre Musique. Le système accepte les formats audio tels que MP3, WMA, WAV, PLAC, APE, etc.

2. Bouton Vidéo : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir la fenêtre Vidéo. Le système accepte les formats vidéo tels que 480P, 720P, 1080 et accepte les fichiers vidéo au format RM, RMVB, AVI, WMV, MPEG, 3GP, DAT, MP4, DTA, M2TS etc.

Attention :

(1). Certains fichiers spéciaux ne sont pas soutenus (le format audio n’est pas standard, le format vidéo n’est pas standard ou le fichier est trop gros).

(2). Lors de la lecture de vidéo haute-résolution, la réponse sera plus lente lors de l’utilisation de l’écran tactile.

3. Bouton Photos : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir la fenêtre Photos. Le système accepte les formats tels que JPG, BMP, PNG etc. (Attention : Lors de la lecture des photos, le temps de réponse sera différent selon la résolution des photos. Plus la résolution est élevée, plus l'affichage sera lent).

4. Bouton Programmes : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir la fenêtre Programmes. 15 programmes P1-P15, 3 programmes manuels U1-U3, 3 programmes contrôle rythme cardiaque HRC1-HRC3 Sont paramétrés ainsi que 3 mode décompte MODE1-MODE3 (MODE1 : Mode décompte Temps, MODE2 : Mode décompte Distance, Mode 3 : Mode décompte Calories).

5. START Bouton Start : Appuyez sur le bouton START pour démarrer le système après 3 secondes. Les secondes s'affichent à l'écran. Une fois le décompte terminé, le tapis de course démarre à la vitesse de 1KM/H.

Fenêtre Statut de Course

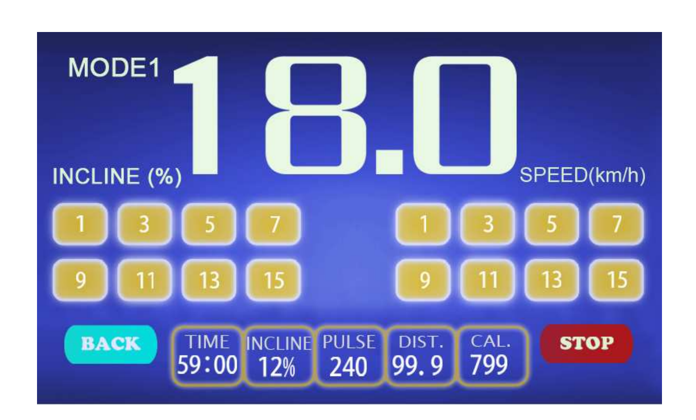
HRC1 00.0 + INCLINE − + SPEED − Quick Access TIME 59:00 INCLINE 12% PULSE 240 DIST. 99.9 CAL. 799 STOP

6. Bouton Vitesse « SPEED+ » et « SPEED- » : Après avoir démarré le tapis de course, appuyez sur le bouton « SPEED » pour régler la vitesse. L'unité de réglage est de 0,1km. Si vous appuyez sur le bouton « SPEED » durant plus de 0,5 secondes, la vitesse augmente ou diminue de manière continue.

7. Bouton Inclinaison « INCLINE+ » et « INCLINE- » : Après avoir démarré le tapis de course, appuyez sur le bouton « INCLINE » pour régler le niveau d'inclinaison. L'unité de réglage est de 1. Si vous appuyez sur le bouton « INCLINE » durant plus de 0,5 seconds, le niveau d'inclinaison augmente ou diminue de manière continue. Le système propose les touches tactiles « SPEED+ », « SPEED- », « INCLINE+ », « INCLINE- » sur l'écran et

des touches manuelles « SPEED+ », « SPEED- », « INCLINE+ », « INCLINE- » sur les poignées.

8. Bouton Speed Quick Access (Accès Rapide) : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir l'écran d'accès rapide Inclinaison & Vitesse et choisir l'inclinaison (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15%) et la vitesse (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 KM/H) comme indiqué ci-dessous :



9. Bouton STOP : Lorsque vous utilisez le tapis de course, appuyez sur ce bouton à tout moment pour arrêter le tapis et réinitialiser les données à 0.

10. Bouton Back (Retour) : Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

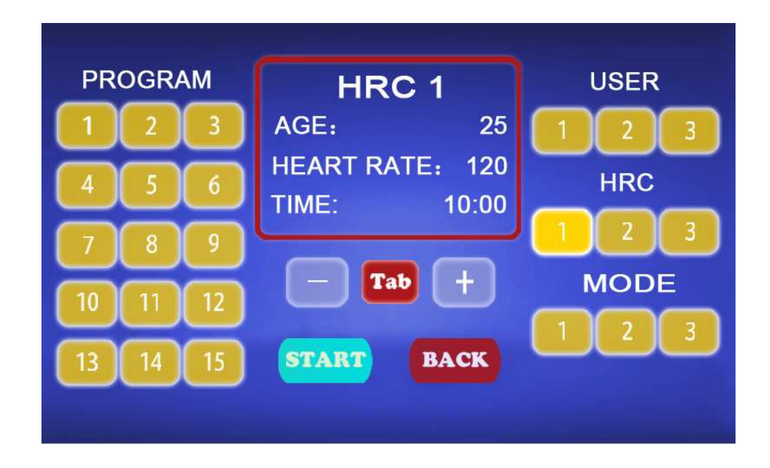
11. Bouton Fenêtres : Ce bouton propose 2 fonctions :

a. Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que vous entendiez un « bip » pour arrêter le tapis de course immédiatement lorsque vous l'utilisez.

b. Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que vous entendiez un « bip » et maintenez le bouton enfoncé durant 3 secondes pour fermer la fenêtre. Une fois la fenêtre fermée, appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que vous entendiez un « bip » et maintenez-le enfoncé durant 3 secondes pour rouvrir la fenêtre.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION PROGRAMMES :

Fenêtre d'Affichage Programmes



Appuyez sur le bouton Programme Manuel sur le premier écran pour ouvrir la fenêtre Programmes comme indiqué ci-dessus. Vous pouvez maintenant choisir le programme P1-P15 souhaité, le programme manuel U1-U3, 3 le programme contrôle rythme cardiaque HRC1-HRC3 ainsi que le mode de décompte MODE1-MODE3 (MODE1 : Mode décompte Temps, MODE2 : Mode décompte Distance, Mode 3 : Mode décompte Calories).

1. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DECOMPTE PROGRAMME :

(1). « MODE1 » : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le mode Décompte Temps. La fenêtre « TIME » affiche 15:00 et clignote. Appuyez sur « + » ou « - » pour régler la durée de course. La plage est de 5:00 --- 99:00.

(2). « MODE2 » : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le mode Décompte Distance. La fenêtre « DISTANCE » affiche « 1.0 » et clignote. Appuyez sur « + » ou « - » pour régler la distance. La plage est de 1.0 --- 99.9.

(3). « MODE3 » : Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le mode Décompte Calories. La fenêtre « CAL » affiche « 20 » et clignote. Appuyez sur « + » ou « - » pour régler les calories. La plage est de 20 --- 999.

(4). Choisissez un des trois modes de décompte puis appuyez sur le bouton « START » après 3 secondes. Appuyez sur « INCLINE+ », « INCLINE – », « SPEED+ » ou « SPEED – » pour régler l'inclinaison et la vitesse. Appuyez sur le bouton « STOP » pour arrêter le tapis de course.

2. TABLEAU PROGRAMMES :

Chaque programme divise le temps des exercices en 16 sections égales. Chaque section dispose d'un niveau de vitesse et d'inclinaison paramétré.

TABLEAU PROGRAMMES

TEMPS / PROGRAMME		Durée de chaque exercice = Durée réglée / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VITESSE	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	INCLINAISON	0	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	0
P2	VITESSE	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	INCLINAISON	0	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	0

P3	VITESSE	2	3	5	5	7	7	8	5	5	5	3	3	8	8	4	3
	INCLINAISON	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	0
P4	VITESSE	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	2	2
	INCLINAISON	0	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	0
P5	VITESSE	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	INCLINAISON	0	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	0
P6	VITESSE	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
	INCLINAISON	0	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	0
P7	VITESSE	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
	INCLINAISON	0	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	0
P8	VITESSE	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
	INCLINAISON	0	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	0
P9	VITESSE	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
	INCLINAISON	0	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	0
P10	VITESSE	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3
	INCLINAISON	0	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	0
P11	VITESSE	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
	INCLINAISON	0	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	0
P12	VITESSE	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
	INCLINAISON	0	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	0
P13	VITESSE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	10	8	6	4	2
	INCLINAISON	0	1	2	3	4	5	6	8	7	6	5	4	3	2	1	0
P14	VITESSE	2	4	6	8	10	12	12	11	12	11	10	9	8	7	5	3
	INCLINAISON	0	3	9	10	9	2	2	8	8	4	1	1	4	5	4	0
P15	VITESSE	2	3	5	5	7	12	8	5	9	5	3	3	8	6	4	3
	INCLINAISON	0	2	3	4	5	5	7	7	4	4	8	4	6	3	2	0

(1). Le système propose 15 programmes P1 – P15. Sur l'interface Programmes, vous pouvez choisir le programme souhaité. Lorsque « TIME » clignote, appuyez sur « + » ou « -« pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur « START » pour démarrer le tapis de course. L'interface revient alors sur la première fenêtre. Vous pouvez alors visualiser les données du programme choisi dans le coin situé en haut à gauche. Par exemple, si le Programme 1 est affiché, cela signifie que le système appliquera les données du Programme 1. Le programme est divisé en 16 sections. La durée de chaque exercice = la durée paramétrée / 16. Lorsque le système passe à la section suivante, il émet trois « bip ». La vitesse et le niveau d'inclinaison changent selon les données paramétrées. Durant la même section, vous pouvez appuyer sur « INCLINE+ », « INCLINE- », « SPEED+ » ou « SPEED- » pour modifier le niveau d'inclinaison et la vitesse. Lorsque le système passe à la section suivante, il récupère les données paramétrées de vitesse et d'inclinaison. Lorsque le programme est terminé, le système émet 3 « bip ».

(2). Lorsque le programme est terminé, le tapis de course s'arrête et ouvre le statut

STAND BY après 5 secondes.

3. INSTRUCTIONS D’UTILISATION PROGRAMMES UTILISATEUR :

USER1, USER2, USER3 : En plus des 15 programmes paramétrés, vous pouvez également paramétrer 3 programmes utilisateur selon vos besoins : USER1, USER2, USER3.

(1). Paramétrage des programmes utilisateur :

Après avoir ouvert la fenêtre Programmes, choisissez le programme USER 1, USER2 ou USER3. « TIME » clignote. Appuyez sur « Tab » pour modifier les paramètres « TIME », « SPEED » & « INCLINE ». Appuyez sur « + » ou « - » pour régler le temps, la vitesse et l’inclinaison. Appuyez sur « START » après avoir terminé le paramétrage. Le temps paramétré du système est de 15:00. Après le démarrage du tapis de course, la première fenêtre s’ouvre. L’écran affiche USER1, USER2 ou USER3, ce qui signifie que le système utilise le Programme de l’utilisateur.

(2).Les données Utilisateur peuvent être sauvegardées pour toute utilisation ultérieure.

4. HRC PROGRAM OPERATION INSTRUCTION (OPTION):

(1). En mode STANDBY, appuyez sur la touche manuelle « » pour ouvrir la fenêtre du programme sélectionné (3 programmes HRC). Lorsque vous utilisez ce mode, appuyez sur HRC1, HRC2 ou HRC3 pour faire votre sélection :

Programme « HRC1 » : La vitesse la plus élevée est de 8,0km/h ; âge: 30 ans ; pulsations par défaut : 124 / minute;

Programme « HRC2 » : La vitesse la plus élevée est de 9,0km/h ; âge : 30 ans ; pulsations par défaut : 143/minute;

Programme « HRC3 » : La vitesse la plus élevée est de 10,0km/h ; âge : 30 ans; pulsations par défaut : 162 /minute;

(2). Après avoir choisi le programme HRC, appuyez sur « + » ou « - » pour régler l’« Age », puis appuyez sur « TAB » pour sauvegarder et ouvrir le paramètre « Pulse ». Une fois terminé, appuyez à nouveau sur « TAB » pour ouvrir le paramètre « Time » (La plage est de 10:00 – 99:00 et le temps paramétré est de 15:00). (Après avoir appuyé sur « TAB », le système sauvegarde automatiquement le paramètre. Les plages « Age » et « Pulse » sont indiquées sous forme de tableau).

(3). Une fois le paramétrage « Time » terminé, appuyez sur « START » pour démarrer le tapis de course. L’écran d’utilisation principal s’ouvre et HRC1, HRC2 ou HRC3 s’affiche à gauche de la fenêtre, ce qui signifie que le système utilise le programme HRC.

(4). Dans le programme HRC, vous pouvez appuyer sur « INCLINE+ », « INCLINE – », « SPEED+ » ou « SPEED – » pour modifier la vitesse et le niveau d’inclinaison, mais le système réalisera les ajustements automatiquement selon votre rythme cardiaque cible.

(5). La première minute d’exercice est une phase d’échauffement durant laquelle le système ne change pas automatiquement la vitesse et le niveau d’inclinaison. Ces changements ne peuvent être réalisés que manuellement. Après une minute, le système augmente automatiquement la vitesse de 0,5km/ml à chaque fois selon

votre rythme cardiaque. Lorsque la vitesse atteint le niveau le plus élevé du programme HRC, si votre rythme cardiaque cible n’est pas atteint, le système augmente le niveau d’inclinaison (1 section à chaque fois) afin d’augmenter le niveau d’exercice et d’atteindre votre rythme cardiaque cible. Une fois qu’il est atteint, la vitesse et le niveau d’inclinaison restent au même niveau.

Attention : Dans le programme HRC, vous devez utiliser la sangle pectorale pour tester votre rythme cardiaque. La sangle pectorale doit être bien attachée sur la poitrine.

TABLEAU PROGRAMME HRC

Age	HRC1- Zone cible (L-H)			Age	HRC2- Zone cible (L-H)			Age	HRC3- Zone cible (L-H)		
	Bas	Défaut	Haut		Bas	Défaut	Haut		Bas	Défaut	Haut
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154

46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

PLAGE PROGRAMMES :

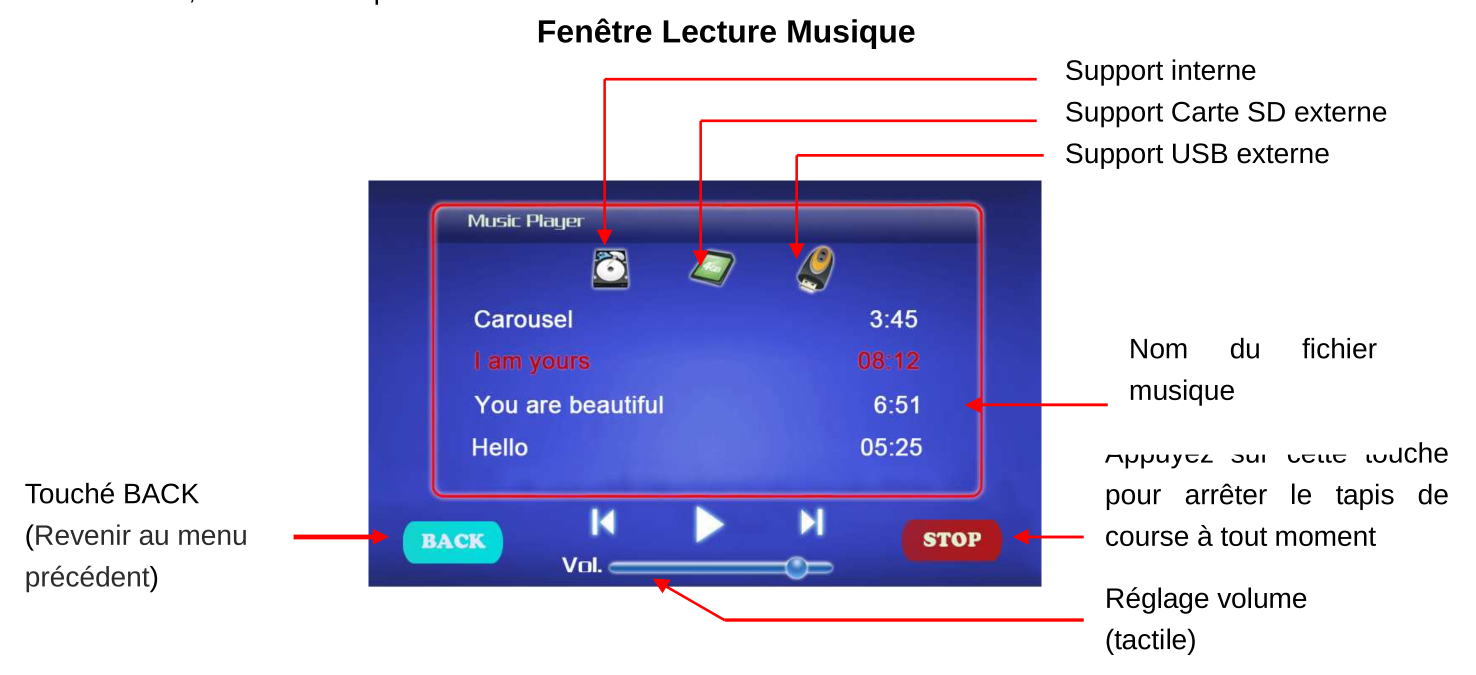
	PROGRAMME	DEBUT	PLAGE	AFFICHAGE

TIME(MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE(%)	0	0	0-15	0-15
SPEED(K/h)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
DISTANCE(K)	0	1.0	1.0-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	20	20-999	0 - 999

INSTRUCTIONS D'UTILISATION MEDIAS :

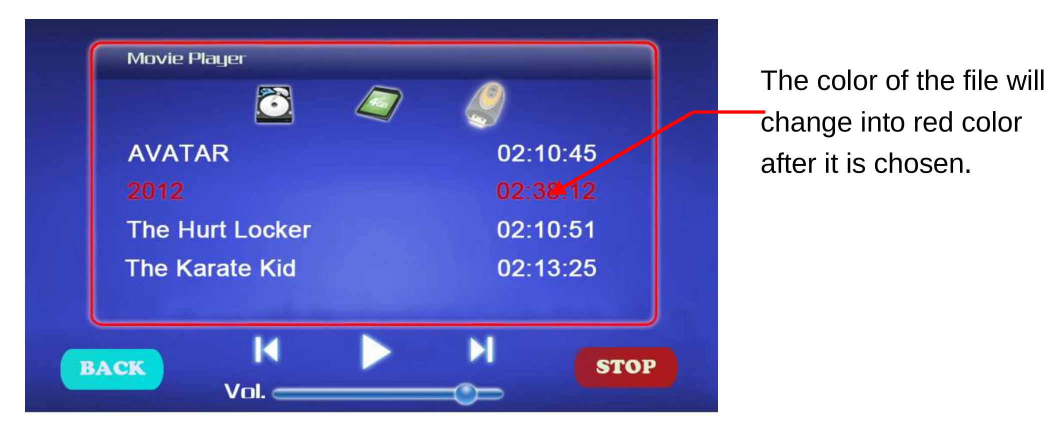
1, Lecture Musique :

Fenêtre Lecture Musique



Le système propose 3 options de stockage : Support interne, Carte SD externe, Support USB externe. Vous pouvez appuyer sur le symbole Support pour choisir le Support souhaité. Le symbole Support s'active lorsque vous le choisissez. : Précédent, : Lecture / Pause, : Suivant. Si vous souhaitez lire de la musique, double-cliquez sur le fichier souhaité.

Fenêtre Lecture Vidéo

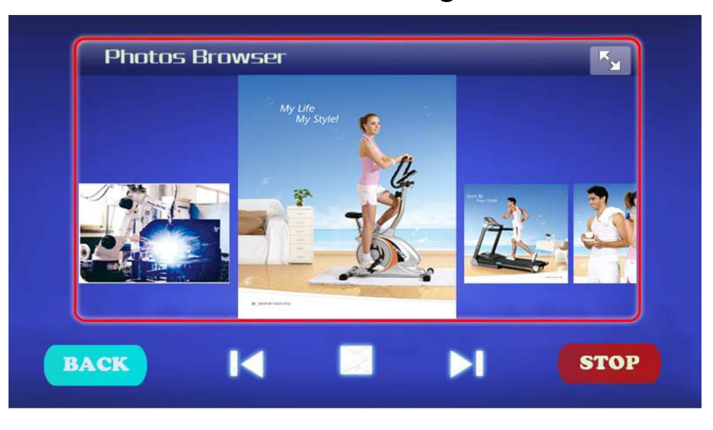


La procédure permettant de lire la vidéo est identique à celle de la musique. Appuyez sur le symbole ▶ après avoir choisi le fichier Vidéo que vous souhaitez lire. La fenêtre Vidéo s'ouvre comme indiqué ci-dessous :



⏮ : Précédent, ⏭ : Suivant, ⏸ : Pause, ▶ : Lecture

Fenêtre de Navigation



⏮ : Déplacement Gauche, ⏭ : Déplacement Droite,

▶ : Lecture, ◻ :Stop

Lors de la lecture des images, le système affiche chaque image toutes les 2 secondes.

Attention :
1. Certains fichiers Musique & Vidéo ne peuvent pas être lus (formats non-standards, ou taille de fichier trop importante).
2. Lors de la lecture d'images, le temps de réaction sera différent selon la résolution. Plus la résolution est élevée, plus le temps de réaction sera long.
3. Les systèmes de stockage USB & Carte SD doivent être de bonne qualité afin d'éviter l'arrêt soudain de la lecture.
4. Pour lire un fichier, double-cliquez sur ce fichier.

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SECURITE :

Si vous retirez la goupille de sécurité, le tapis de course s'arrête immédiatement. Toutes les fenêtres affichent « ——— ». Le buzzer émet 3 « bip » et le tapis de course s'arrête. Attachez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console. Le tapis de course se remet en marche.

FONCTION MP3 :

Lorsque le support MP3 est connecté, la console peut lire la musique. Le volume est réglé sur le MP3. Veuillez régler un volume approprié pour bénéficier de la meilleure qualité sonore possible et protéger le circuit de fréquence vocale.

ETEINDRE L'APPAREIL :

Vous pouvez éteindre l'appareil pour arrêter le tapis de course. De cette manière, le tapis de course ne sera pas endommagé.

ATTENTION :

1. Nous vous recommandons de conserver une faible vitesse au début d'une séance et de tenir les poignées jusqu'à ce que vous ayez trouvé votre équilibre.
2. Attachez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console et fixez le clip de la goupille de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer vos exercices en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP ou retirez la goupille de sécurité. Le tapis de course s'arrête automatiquement.

GUIDE DE DEPANNAGE

1. **Aucun affichage sur la console après allumage de l'appareil :**

Cela est probablement dû au fait que le câble reliant la console au panneau de commandes n'est pas correctement relié ou que le transformateur est usagé. Retirez les tubes du montant et vérifiez chaque pièce de raccordement des câbles de la console au panneau de commandes et vérifiez que tous les câbles sont bien raccordés. Si le problème est causé par des câbles défectueux ou si le transformateur est usagé, veuillez remplacer ces pièces par des pièces neuves.

2. **E01— Echec Communication :**

Cela est probablement dû au fait que la communication de la console au panneau de commandes est coincé. Vérifiez chaque pièce de raccordement des câbles de la console au panneau de commandes et vérifiez que tous les câbles sont bien raccordés. Si le problème est causé par des câbles défectueux, veuillez les remplacer par des câbles neufs.

3. **E02— Protection de rupture :**

Vérifiez si la tension est inférieure à 50% de la tension normale et réalisez à nouveau les tests à la tension correcte. Vérifiez si le panneau de commandes émet une odeur étrange. Le cas échéant, veuillez le remplacer par un nouveau panneau de commandes. Vérifiez si les câbles du moteur sont bien raccordés. Raccordez-les à nouveau si nécessaire.

4. **E03— Absence de signal du capteur :**

Cela est probablement dû au fait que le signal du capteur de vitesse n'a pas été reçu durant 10 minutes. Vérifiez si le témoin lumineux du signal du capteur du panneau de commandes clignote. Dans le cas contraire, veuillez utiliser une pièce neuve pour le remplacer. Vérifiez si la fiche du capteur est bien raccordée ou si le capteur magnétique est cassé. Rebranchez la fiche du capteur ou remplacez le capteur magnétique par un capteur neuf si nécessaire.

5. **E04— Erreur Inclinaison :**

Vérifiez que le câble VR du moteur d'inclinaison est bien raccordé. Rebranchez la fiche du câble VR. Vérifiez que le câble AC du moteur d'inclinaison est bien raccordé. Raccordez le câble AC du moteur d'inclinaison à l'endroit approprié du panneau de commandes. Vérifiez que les câbles de raccordement du moteur ne sont pas cassés. Le cas échéant, remplacez-les par des câbles neufs ou remplacez le moteur d'inclinaison. Appuyez sur le bouton du panneau de commandes pour réinitialiser après avoir réalisé tous les contrôles nécessaires.

6. **E05— Protection contre les surcharges de courant :**

Cela est probablement dû au fait que le poids de l'utilisateur dépasse la charge limite, ce qui entraîne un courant trop fort. L'unité déclenche alors le système d'autoprotection. Si une pièce du tapis de course est coincée, elle peut empêcher la rotation du moteur. La charge dépasse alors les limites et le courant est trop fort.

Réglez correctement le tapis de course et redémarrez l'unité. En outre, vérifiez que le moteur n'émet pas un bruit indiquant un courant de surcharge ou une odeur de brulé. Le cas échéant, remplacez le moteur. Vérifiez que le panneau de commandes n'émet pas une odeur de brulé. Le cas échéant, remplacez le panneau de commandes. Vérifiez que la tension est normale. Réalisez à nouveau les tests avec une tension normale.

7. si le moteur ne tourne pas après avoir appuyé sur le bouton START, vérifiez que les câbles du moteur ne sont pas cassés, que les fusibles du panneau de commandes ne sont pas endommagés, que les câbles du moteur sont bien raccordés et que le transistor IGBT du panneau de commandes n'est pas brûlé. Vérifiez que tous les câbles du moteur sont bien raccordés, que les fusibles du panneau de commandes sont en bon état. Le cas échéant, remplacez les pièces nécessaires. Vérifiez que le moteur fonctionne de manière fluide et raccordez correctement les câbles. Utilisez le multimètre pour vérifier que le transistor IGBT du panneau de commandes n'est pas brûlé. Remplacez le transistor IGBT ou le panneau de commandes si nécessaire.

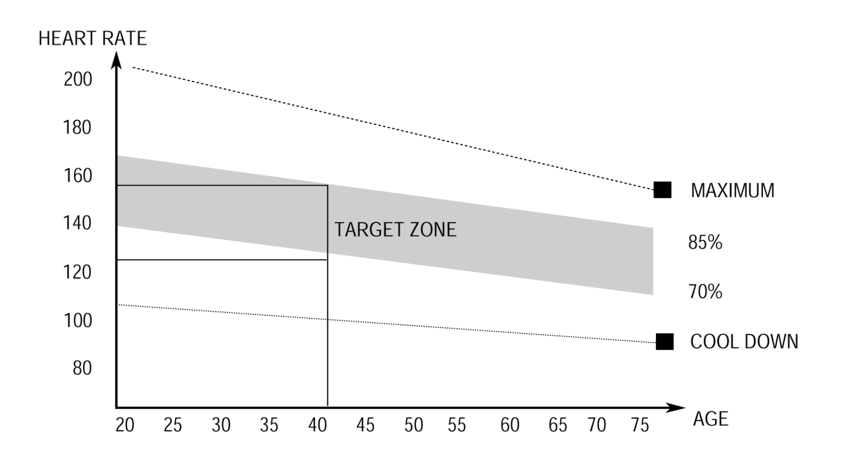
INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

1. Phase d'échauffement

Cette phase favorise la circulation sanguine dans le corps et permet un bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de réaliser quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé durant environ 30 secondes. Ne forcez pas sur les muscles durant l'étirement. En cas de douleurs, **ARRETEZ.**

2. Phase d'exercices

Il s'agit de la phase durant laquelle vous réalisez les efforts physiques. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes seront plus résistants. Vous devez conserver un rythme régulier. La vitesse des exercices doit être suffisante pour faire passer votre rythme cardiaque dans la zone cible comme indiqué dans le tableau ci-dessous.



Cette phase doit durer au moins 12 minutes. La plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette phase permet la ventilation du système cardiovasculaire et des muscles. Il s'agit d'une répétition de la phase d'échauffement. Elle permet de réduire le rythme et dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés. Ne forcez pas sur les muscles.

Plus votre condition physique s'améliorera, plus vous devrez vous entraîner durement et

longtemps. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les exercices de manière homogène sur la semaine.

Pour tonifier le muscle sur le tapis de course, vous devrez élever le niveau de résistance. Les muscles de vos jambes seront plus sollicités. Vous ne pourrez ainsi peut-être plus vous entraîner aussi longtemps. Si vous essayez d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'exercices. Vous devez vous entraîner normalement durant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais, vers la fin des exercices, vous devez augmenter la résistance afin que vos muscles travaillent plus. Vous devrez peut-être réduire la vitesse pour que votre rythme cardiaque reste dans la zone cible.

Le facteur important est l'effort produit. Plus vos exercices sont durs et longs, plus vous brûlez de calories. Cela est identique aux entraînements visant à améliorer la condition physique, la différence réside dans l'objectif.

INSTRUCTIONS DE MAINTENANCE

CENTRALE DU TAPIS ET REGLAGE DE LA TENSION

Ne SERREZ PAS TROP FORT le tapis afin de ne pas réduire la performance du moteur et de ne pas user trop rapidement les galets.

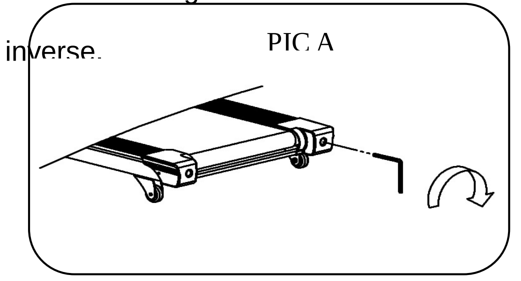
CENTRAGE DU TAPIS :

● Placez le tapis de course sur une surface plane

● Faites tourner le tapis à environ 3,5 mph

● Si le tapis a glissé vers la droite, tournez le boulon de réglage droit de ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage gauche de ½ tour dans le sens inverse.

● Si le tapis a glissé vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage droit de ½ tour dans le sens inverse.



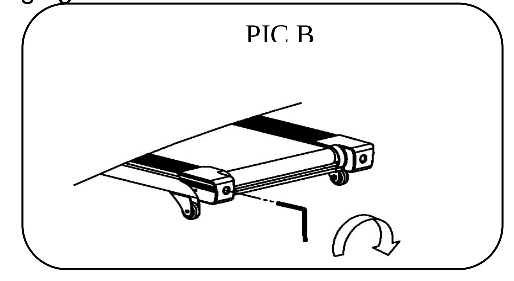


Illustration A Si le tapis a glissé vers la GAUCHE **Illustration B** Si le tapis a glissé vers la DROITE

ATTENTION : DEBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS DE COURSE DE LA PRISE ELECTRIQUE AVANT DE NETTOYER OU D'ENTRETENIR L'UNITE.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de l'unité permet de prolonger sa durée de vie. Dépoussiérez régulièrement le tapis de course. Nettoyez les partie exposée du plateau sur chaque côté du tapis, ainsi que les patins afin de réduire l'accumulation de corps étrangers sous le tapis.

La partie supérieure du tapis peut être nettoyée avec un tissu humide et savonneux. Veillez à ne pas faire couler de liquide dans la partie motorisée du tapis de course ou sous le tapis. **Attention : Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de retirer le carter du moteur**. Au moins une fois par an, retirez le carter du moteur et aspirez sous le carter du moteur.

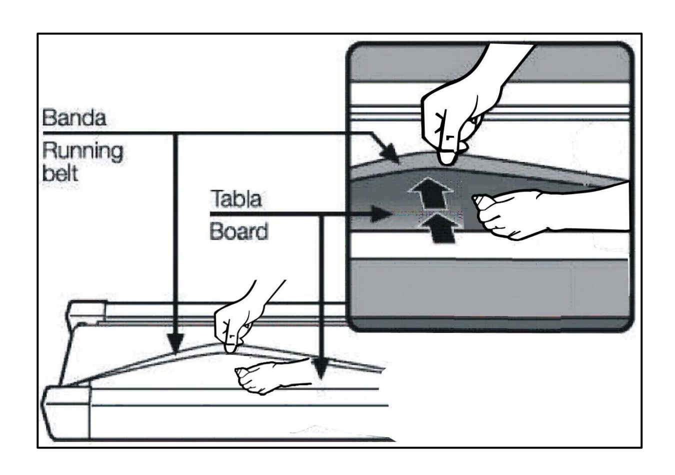
LUBRIFICATION DU TAPIS ET DU PLATEAU

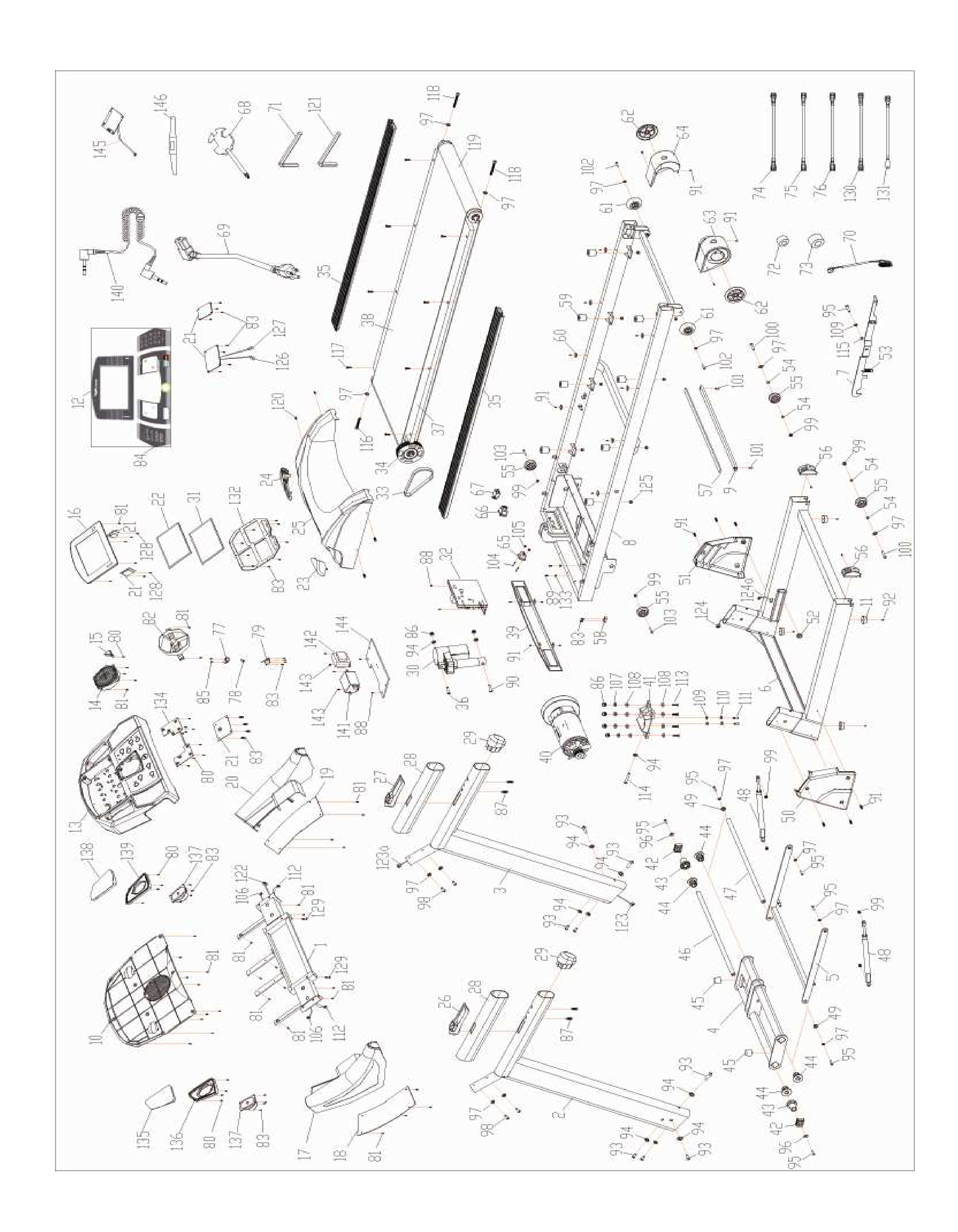
Ce tapis de course est équipé d'un système de plateau pré-lubrifié nécessitant une faible maintenance. La friction plateau / tapis est essentielle dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. Ces pièces nécessitent donc une lubrification régulière. Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement le plateau.

Nous vous recommandons de lubrifier le plateau conformément au planning ci-dessous :

- Faible utilisation (moins de 3 heures / semaine) tous les ans
- Utilisation moyenne (3 - 5 heures / semaine) tous les six mois
- Forte utilisation (plus de 5 heures / semaine) tous les trois mois

SCHEMA EXPLOSE





LISTE DES PIECES

N°	NOM	SPEC.	QUAN	N)°O.	NAME	SPEC.	QUAN
1	ASSEMBLAGE CONSOLE		1	38	TAPIS		1
2	MONTANT GAUCHE		1	39	CARTER AVANT MOTEUR		1
3	MONTANT DROIT		1	40	MOTEUR DC		1
4	SOUS-ASSEMBLAGE REGLAGE		1	41	SUPPORT MOTEUR		1
5	SOUS-ASSEMBLAGE CADRE SUPPORT		1	42	GLISSIERE		2
6	EMBASE		1	43	PALIER PLASTIQUE		2
7	SOUS-ASSEMBLAGE PEDALE		1	44	BLOQUEUR TUBE		4
8	CADRE PRINCIPAL		1	45	TAPIS MOUSSE		2
9	ASSEMBLAGE TUBE DE RENFORT		1	46	AXE GLISSIERE		1
10	CARTER INFERIEUR CONSOLE		1	47	AXE DE CONTROLE		1
11	TAPIS PLAT		4	48	CYLINDRE		2
12	REVETEMENT		1	49	CARTER AXE		2
13	CARTER SUPERIEUR CONSOLE		1	50	CARTER MONTANT GAUCHE		1
14	CARTER SUPERIEUR VENTILATEUR		1	51	CARTER MONTANT DROIT		1
15	INTERRUPTEUR DE REFROIDISSEMENT		1	52	BLOQUEUR PROTECTOIN ANNEAU		1
16	PANNEAU INFORMATIQUE		1	53	RESSORT		1
17	CARTER POIGNEE GAUCHE		1	54	BAGUE CAPUCHON MOLETTE		4
18	CARTER BARRE POIGNEE DROITE		1	55	MOLETTE		4
19	CARTER BARRE POIGNEE DROITE		1	56	CAPUCHON MOLETTE		2
20	CARTER POIGNEE DROITE		1	57	TAPIS EVA		1
21	PANNEAU DE COMMANDES TFT		1	58	CAPTEUR MAGNETIQUE		1
22	ECRAN TACTILE		1	59	COUSSIN ROND		8
23	CARTER MOTEUR GAUCHE		1	60	COUSSIN POUR RAIL LATERAL		8
24	CARTER MOTEUR DROIT		1	61	MOLETTE		2
25	CARTER MOTEUR		1	62	CAPUCHON		2
26	PULSATIONS AVEC BOUTON VITESSE		1	63	CAPUCHON GAUCHE		1
27	PULSATIONS AVEC BOUTON INCLINAISON		1	64	CAPUCHON DROITE		1
28	MOUSSE		2	65	PRISE ELECTRIQUE		1
29	CAPUCHON		2	66	INTERRUPTEUR		1
30	MOTEUR D'INCLINAISON		1	67	PROTECTION DE SURCHARGE		1
31	ECRAN TACTILE TFT		1	68	CLE ALLEN		1
32	PANNEAU DE COMMANDES		1	69	CABLE D'ALIMENTATION STANDARD		1
33	TAPIS	J220-8	1	70	CLE DE SECURITE		1
34	GALET AVANT		1	71	TOURNEVIS 6#		1
35	PATIN		2	72	CŒUR MAGNETIQUE		1
36	BOULON	M10*45	1	73	BAGUE MAGNETIQUE		1
37	TAPIS DE COURSE		1	74	CABLE SIMPLE AC		1

75	CABLE SIMPLE 1	350 JAUNE	1	111	BOULON	M8*30	2

76	CABLE SIMPLE 2	350 BLEU	2	112	CABLE SUPERIEUR RYTHME CARDIAQUE		1
77	SUPPORT FER DE CLE DE SECURITE		1	113	BOULON	M10*30	4
78	RESSORT A BILLES		1	114	BOULON	M10*90	1
79	CAPTEUR CLE DE SECURITE		1	115	BAGUE PEDALE		1
80	VIS	ST2.9*9.5	18	116	BOULON	M8*40	1
81	VIS	ST4.2*12	36	117	BOULON	M6*22	8
82	VENTILATEUR		1	118	BOULON	M8*65	2
83	VIS	ST2.9*6.5	18	119	GALET ARRIERE		1
84	REVETEMENT BOUTON		1	120	BOULON	M5*8	4
85	VIS	ST2.9*8	2	121	CLE ALLEN 5#		1
86	ECROU	M10	6	122	CABLE SUPERIEUR CONSOLE		1
87	VIS	ST4.2*19	4	123	CABLE INTERMEDIAIRE CONSOLE		1
88	BOULON	M5*12	4	124	CABLE INFERIEUR CONSOLE		1
89	BOULON	M5*6	2	125	ECROU	M6	8
90	BOULON	M10*62	1	126	CABLE SUPERIEUR INCLINAISON		1
91	VIS	ST4.2*12	25	127	CABLE SUPERIEUR VITESSE		1
92	BOULON	M6*16	4	128	VIS	ST3.5*9.5	4
93	BOULON	M10*25	8	129	BOULON	M6*40	2
94	RONDELLE D’ARRET	10	11	130	LIGNE AC	120	1
95	BOULON	M8*25	7	131	LIGNE TERRE	350	1
96	RONDELLE C	8	2	132	SUPPORT ECRAN TACTILE		1
97	RONDELLE	8	15	133	RONDELLE		2
98	BOULON	M8*52	4	134	CLAVIER		1
99	ECROU	M8	8	135	RESEAU AUDIO GAUCHE		1
100	BOULON	M8*50	2	136	PANNEAU DE RACCORDEMENT AUDIO GAUCHE		1
101	BOULON	M6*12	2	137	HAUT PARLEUR		2
102	BOULON	M8*42	2	138	RESEAU AUDIO DROIT		1
103	BOULON	M8*35	2	139	PANNEAU DE RACCORDEMENT AUDIO DROIT		1

104	BOULON	M3*10	2	140	CONNECTEUR MP3		1
105	ECROU	M3	2	141	INDUCTANCE	OPTION	1
106	CABLE SUPERIEUR RYTHME CARDIAQUE		1	142	REACTANCE	OPTION	2
107	RONDELLE D'ARRET A RESSORT	10	4	143	BOULON	OPTION	2
108	RONDELLE PLATE C	10	8	144	PANNEAU DE COMMANDE	OPTION	1
109	RONDELLE PLATE C	8	3	145	RECEPTEUR RYTHME CARDIAQUE	OPTION	1
110	RONDELLE D'ARRET A RESSORT	8	2	146	SANGLE PECTORALE	OPTION	1

